





在这三条建议中，我认为第一点可能最为重要。因为人们往往都是在压力之下倾尽全力，彻底忘记了自己，也忘记了自己只是血肉之躯。在漫长的一天结束之后，需要找人倾诉，需要外出放松，需要整理思绪，需要给自己压抑许久的情绪找个出口。但是最常见的情况却是大家都能省则省，能忍则忍，等到消极情绪累积到相当程度的时候，靠自身的力量已经很难化解，于是就遭到消极情绪的控制。所以，我想改编两位禅师的证道诗作为礼物送给你：

菩提本无树，

宝镜亦非台。

时时勤拂拭，

莫使惹尘埃。

**任何一种情绪背后，都没有真实的存在。事情只是事情，情绪却因人而异，因时而异，所以情绪并不是实在的东西。**不过，虽然能想明白这样的道理，我们却很难做到在一瞬间摆脱情绪对自己的影响。因此我们只能是防微杜渐，随时清理，不要让消沉情绪堆积起来，导致内心蒙尘，看到的世界全然是一片灰色。

划重点

添加到笔记

1.在所有的情绪中，我认为对消沉要最为警惕，最好要远离一切消沉气息。

2.人在心态平和的时候，都不需要怎么努力就能认识到事物可能有很多面，可以用不同的角度去观察，并不是非成即败，非黑即白，并不特别偏好某一种视角。

3.任何一种情绪背后，都没有真实的存在。事情只是事情，情绪却因人而异，因时而异，所以情绪并不是实在的东西。

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载

← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认 最新 只看作者回复

Super Tank

14小时前

人在什么时候最容易消沉呢？愿望破灭时候，情感受挫时候，遭遇不公时候。

很多时候，消沉是失意的影子，更多时候，消沉是自我的惩罚，意志的钝化，以及，对生命的浪费。

《银翼杀手》中有句话说得好：“我曾见过人类无法想象的美，我曾见过太空战舰在猎户星座旁熊熊燃烧，注视万丈光芒在天国之门的黑暗里闪耀，而所有的过往都将消失于时间，如同泪水消失在雨中。”

面对消沉，站在宇宙间感慨是无济于事的，把重心转移到解决问题上来，才能有自我救赎的宇宙飞船，消沉也才会“消失于时间”。

3

4

54

出海

4小时前

情绪是一个人的内心对外部事件的反映，包括所发生的事件，说的话，做的事，甚至是一个表情。长期与消沉气息相处，会使人变得颓废，这是我们最需要警觉的。

转发

2

38

强Sean

14小时前

想起一个故事:有一次，一支部队在阿尔卑斯山区军事演习，出现了意外，一个小分队走丢了。当时天气很冷，大家都觉得这支小分队没戏了，肯定会被冻死。结果，这个小分队奇迹般地回来了。司令官问他们，你们是怎么回来的？带领这个小分队的中尉说，就在他们都觉得必死无疑的时候，有个士兵从背包里发现了一张地图。于是，这个小分队就靠着这张地图，一路摸了回来。可是，司令官拿来这张地图一看，发现这不是阿尔卑斯山的地图，而是比利牛斯山的地图。

这个故事可以让我们感受到行动的力量，具体的行动恰恰是应对很多负面情绪的良方。在没有行动之前，很多东西都在脑袋中打转，一旦开始行动，接受真实世界的反馈，感受到行动带来的那种踏实感，感受到和真实世界的联系，就容易从负面情绪中出来。

2

3

38

Just

14小时前

我们都戴着有色眼镜看世间万物。

生活中遇到的大多数事情，都是既可以朝积极的方向解释，又可以朝消极的方向解释。因此乐观和悲观的人，都总能够从中找到符合自己信念的事实。

事情还是那个事情，是你自己的当下感受，或者一贯的解读风格决定了它是更偏向好多一些，还是更偏向坏多一点。

好消息是大脑是可塑的，你能够通过刻意练习提高自己对好消息的敏感度，慢慢成为乐观积极的人。正念冥想，感恩练习都起到这个作用。

我们无法摘下有色眼镜，但可以镜片的颜色是偏暖色，还是偏冷色，我们可以选择。

2

1

32

张萌 Mandy

14小时前

外部的事情+内部对于这件事情的看法=情绪。

就如菜头叔这里提到的，面对别人家孩子上大学这件事情，因为你的内部对于这件事情的看法不同，所以会产生不同的情绪。

那所以，当外在的事情，触碰到了我们内在的某个机制，而产生了相应的情绪时，第一反应我们不应该去压抑情绪，而是去感知情绪，看见它的存在，并且去分析，这件事情，到底触发了我内在的什么机制，导致我有了这样的情绪？

越是压抑，对抗情绪，就越是持续，所以，看见情绪的存在，并且感知它，这股力量很快就会消失了。

2

4

29

囚之

14小时前

人想要消极远比积极简单得多，也许早上剥个鸡蛋没把鸡蛋剥完整都能感到全世界在与你作对，进而进入消极情绪，影响一整天的心情，人啊，有时候就会这么莫名其妙地感到万事万物十分没劲，这是正常的。所以那些整天嘻嘻哈哈的乐天派，其实是一种独特的技能。

在消极情绪来临时，我的选择尽可能是想一些更大的事物，比如塔利亚政权是否能牢固？地球到底是实心还是空心的？地球的体积相当于几个月球？宇宙到底要膨胀多久？人类还有多久才能进行星际旅行等等，一来可以转移自己的注意力，二来是尽可能把自己渺小化，一旦把自己放在更宏观的角度里，会发现自己的发愁的根本不算事，世界照常运转，消极情绪也会随之消退。

自我调节是每个人必修的人生功课，不管你愿不愿意，都得去学会适应自己的情绪，并尝试控制它，而不是被它牵着走。

2

1

23

林染

14小时前

消沉是比消极更需要警惕，消沉会让自己觉得生活不过如此，消极也

写留言，与作者互动

22

85